

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN.....	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LatarBelakangPenelitian	1
B. Identifikasi Masalah Penelitian	17
C. Rumusan Masalah Penelitian	18
D. Tujuan Penelitian.....	19
E. Manfaat Penelitian.....	19
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPO- TESIS PENELITIAN	21
A. Kajian Pustaka	21
1. Kebugaran Jasmani	21
a. Pengertian Kebugaran Jasmani	21
b. Macam-macam Kebugaran Jasmani	24
c. Unsur-unsur Kebugaran Jasmani	25
d. Manfaat Kebugaran Jasmani	30
2. Senam Kebugaran	31
a. Pengertian Senam	31
b. Macam Senam	33
1) SenamAerobik	37
2) Senam Kebugaran jasmani	43

Supardi Udung Atmaja, 2015

EFEKTIFITAS SENAM KEBUGARAN DAN USIA (USIA PERTENGAHAN DAN USIA LANJUT)
TERHADAP KEBUGARAN JASMANI YANG BERHUBUNGAN DENGAN KESEHATAN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

c. Manfaat Senam	46
3. Manusia Lanjut Usia (Lansia)	48
a. Pengertian Lansia	50
b. Batasan Umur Lansia	51
c. Kelompok Lansia Usia Pertengahan(<i>Middle Age</i>)	51
d. Kelompok Lansia Usia Lanjut	52
B. Penelitian yang Relevan	53
C. Kerangka Pemikiran	57
1. Interaksi antara aktivitas senam kebugaran dengan usia terhadap kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (<i>HRF</i>)	57
2. Perbedaan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (<i>HRF</i>) antara aktivitas senam aerobik dengan SKJ 2012 pada lansia Usia Pertengahan dan Usia Lanjut secara keseluruhan	58
3. Aktivitas senam aerobik lebih efektif dari pada SKJ 2012 terhadap kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (<i>HRF</i>) bagi lansia Usia Pertengahan	60
4. Aktivitas SKJ 2012 lebih efektif dari pada senam aerobik terhadap kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (<i>HRF</i>) bagi lansia Usia Lanjut.	61
D. Hipotesis	61
BAB III METODE PENELITIAN	63
A. Metode dan Desain Penelitian	63
1. Metode Penelitian	63
2. Desain Penelitian	64
B. Populasi dan Sampel	65
1. Populasi	65
2. Sampel	65
C. Definisi Operasional	67
1. Variabel Bebas	67
2. Variabel Terikat	69

3. Variabel Atribut.....	69
D. Instrumen Penelitian.....	70
1. <i>Chair Sit and Reach Test</i>	70
2. <i>Chair Stand Test(CST)</i>	71
3. <i>Arm Curl Test</i>	72
4. <i>8-Foot Up and GoTest</i>	73
5. Tes Jalan 6 Menit.....	74
E. Prosedur Penelitian.....	78
1. Kelompok SKJ 2012	78
2. Kelompok Senam Aerobik	78
F. Teknik Pengumpulan dan Analisis Data	79
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	81
A. Hasil Penelitian.....	81
1. Deskriptif Statistik.....	81
2. Uji Asumsi.....	82
a. Uji Normalitas ..	82
b. Uji Homogenitas.	83
3. Uji Hipotesis	84
a. Uji Hipotesis Pertama	84
b. Uji Hipotesis Ke dua	87
c. Uji Hipotesis Ke tiga	88
d. Uji Hipotesis Ke empat	90
4. Pengujian Analisis Tambahan Antar Kelompok.....	91
5. Hasil Analisis Tambahan Perbedaan Kelompok Berdasarkan Item Tes	93
B. Pembahasan	97
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	102
A. Simpulan.....	102
B. Saran atau Rekomendasi	103
DAFTAR PUSTAKA	106
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	110

DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	190
---------------------------	-----